




5月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和4年4月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
2	月	ご飯 あおさの味噌汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ オレンジ	ご飯 春雨	豚肉 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり ひじき 生姜 あおさ オレンジ	お茶 小魚	抹茶ミルクゼリー
6	金	ひじきご飯 そうめんのすまし汁 炒り豆腐 ブロッコリーのごまあえ りんご	ご飯 ごま ごんにゃく そうめん	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ いんげん ブロッコリー ひじき ほうれん草 りんご	お茶 せんべい	ミルク ロッククッキー
7	土	チャーハン 野菜スープ パナナ	ご飯	豚ミンチ 卵	長ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ わかめ パナナ	お茶 ビスケット	お茶 ホットケーキ
9	月	わかめご飯 豆腐の味噌汁 さけの塩焼き わらびの卵とじ もやしのナムル オレンジ	ご飯 ごま	さけ 豆腐 卵 しらす 味噌	ねぎ 人参 玉ねぎ わらび 小松菜 もやし わかめ オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳ココア フライドポテト
10	火	タコライス 春雨スープ 厚揚げと大根の煮物 茹でアスパラ パイン	ご飯 じゃが芋 春雨 油	合びきミンチ チーズ 厚揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ いんげん 小松菜 ねぎ 大根 アスパラ グリンピース パイナップル	お茶 ブルーン	【日補クッキング】 牛乳 さくらんぼジャムパン
11	水	ご飯 切干大根の味噌汁 鶏肉のアップルソースかけ 新ごぼうのサラダ いちご	ご飯 新	鶏肉 味噌	玉ねぎ 人参 切干大根 しめじ ねぎ ひじき 小松菜 ごぼう りんご いちご	お茶 パナナ	フルーツミルクゼリー
12	木	中華そば 大根とちくわの煮物 レパニラ炒め パイン	中華麺	豚肉 えび いか ちくわ 牛レバー	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ ひじき 大根 ニラ もやし パイナップル	お茶 チーズ	ココア パナナスクムケーキ
13	金	ご飯 あさりの味噌汁 肉じゃがが キャベツときゅうりの昆布和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらす	あさり 牛肉 味噌	ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 昆布 グリンピース グレープフルーツ	お茶 ブルーン	ミルク フィッシュチーズ
14	土	牛丼 さつま芋の煮物 パナナ	ご飯 しらす さつま芋	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ パナナ	お茶 クラッカー	お茶 レーズン蒸しパン
16	月	パン ほうれん草のスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ	パン じゃが芋	卵 チーズ 合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ ひじき ブロッコリー パプリカ パイナップル	お茶 ビスケット	お茶 枝豆ひじきおにぎり
17	火	【産地消費メニュー】 竹の子ご飯 わらびの味噌汁 さわらの南蛮焼き キャベツのゆかり和え レパールの主菜煮 パナナ	ご飯 ごま	さわら 油揚げ 蒸レバー 味噌	竹の子 わらび 人参 鶏さや キャベツ ゆかり ねぎ ひじき パナナ	豆乳 せんべい	プリン
18	水	【食育の日:春野菜たっぷりメニュー】 ご飯 スナップエンドウのがきたま汁 山菜とちくわの天ぷら アスパラともやしの酢の物 いちご	ご飯 油	ちくわ しらす 卵	玉ねぎ 人参 ごま こしあぶら アスパラ もやし スナップエンドウ ねぎ いちご	お茶 するめ	ココア きな粉マカロニ
19	木	お弁当の日(白・緑・黄・桃親子遠足)				お茶 するめ	ココア きな粉マカロニ
20	金	カレーライス マカロニサラダ スナップエンドウ レパールの竜田揚げ オレンジ	ご飯 じゃが芋 カレールー マカロニ	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ きゅうり スナップエンドウ ブロッコリー ピーマン オレンジ	お茶 チーズ	お茶 せんべい
21	土	マーボー豆腐丼 もやしの中華スープ パナナ	ご飯	豚ミンチ 豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ 竹の子 しいたけ もやし わかめ パナナ	お茶 クラッカー	ミルク ごまじゃこクッキー
23	月	【香川県の郷土料理】 いりこめし 新玉ねぎの味噌汁 鶏のから揚げ 新じゃが芋とそら豆のサラダ りんご	ご飯 油 じゃが芋	鶏肉 味噌 いりこ	鶏さや 玉ねぎ わかめ 人参 そら豆 干し椎茸 きゅうり りんご	お茶 ビスケット	お茶 人参ケーキ
24	火	三色丼 麩のすまし汁 ほうれん草の巻和え 竹の子の土佐煮 パイン	ご飯 麩	合びきミンチ 卵 油かか	人参 玉ねぎ いんげん ねぎ もやし ひじき 鶏肉 竹の子 パイン	お茶 小魚	牛乳 わらびもち
25	水	ご飯 なめこの味噌汁 春キャベツのハンバーグ アスパラとあさりのソテー グレープフルーツ	ご飯 ごま	合びきミンチ 豆腐 あさり 味噌	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ひじき ねぎ なめこ キャベツ アスパラ しめじ グレープフルーツ	牛乳 パナナ	お茶 永ようかん
26	木	【お誕生日メニュー】 豆ご飯 トマトとキャベツスープ エビフライ 水菜とパプリカのサラダ 焼きブチマト オレンジ	ご飯 コーン 油	えび グリンピース	人参 玉ねぎ 水菜 パプリカ ひじき ブチマト アスパラ トマト キャベツ オレンジ	お茶 せんべい	フルーツヨーグルト
27	金	ご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のサラダ りんご	ご飯 そうめん	鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 きゅうり ひじき えのきたけ りんご	お茶 するめ	ミルク 黒糖蒸しパン
28	土	きつねうどん かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	うどん	油揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ しいたけ わかめ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
30	月	ご飯 じゃが芋の味噌汁 あじの南蛮漬け いんげんのおかか和え オレンジ	ご飯 じゃが芋	あじ 油揚げ 味噌	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ パプリカ きゅうり いんげん オレンジ	ミルク 野菜スティック	カルピス ごまトースト
31	火	ご飯 はんぺんすまし汁 豚肉と春キャベツの炒め物 高野豆腐とグリンピースの煮物 パナナ	ご飯	豚肉 はんぺん 高野豆腐 グリンピース	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし えのきたけ パナナ	お茶 チーズ	豆乳ココア りんごケーキ